

ゆらねの養生二十四節氣プチ講座(推拿施術付き)

「ゆらねの養生二十四節氣」をテキスト代わりとし、自然のリズムとカラダの繋がりを学び、そしてケアしながら一年を通して自分のカラダと向き合い、知ることを目的とした講座です。

日時	雨水編 2月25日(火) 14:00 ~ 21:30
場所	ゆらね (京阪・近鉄丹波橋駅より徒歩1分)
料金	90分 5,000円
内容	「ゆらねの養生二十四節氣」をテキスト代わりとし、自然のリズムとカラダの繋がりを学び、そしてケアしながら一年を通して自分のカラダと向き合い、知ることを目的とした講座です。
備考	・必要な方は筆記用具をご持参ください ・ゆらねの養生二十四節氣をご一読の上、ご参加ください

プチ講座の流れ

1. プチ講座 (3本)

ゆらねの養生二十四節氣で
取り上げたテーマについて
解説をしながら、自然とカラダの
リズムについて学びます。

2. 推拿施術 60分 (3本・ニシムウ)

実際推拿を受けていただきます。
今のカラダの状態をみながら
カラダをケアしていきます。

3. 白湯タイム (ニシムウ)

この時期オススメの養生法や
ツボなどについてお伝えします。

開催時間(各2枠)

①14:00 ~ ②16:00 ~ ③18:00 ~ ④20:00 ~

お申し込みご希望の方は ゆらねまでお願いします。
尚、年間のプチ講座スケジュールはHPをご確認下さい。



無理せず、自分のペースで、楽しんで、
売れたら、お楽しみしたりしながら ご参加下さい。

いろいろあ
てはめて二
十四節氣を
語る

普通の生活でも充分溜まっていくのが「老廃物」 エネルギーとしても不要なもの 日々の食生活や対人関係や仕事や運動量や出来事やで個人差はありますが一日が終わってお風呂に入るように不要なものは排出してクリアな新しい一日を始めたいものですね レイキでデトックスもできるんですよ エネルギーを流すことでキレイにもなるんですがそれに伴って便や涙として出ることも少なくありません 簡単なのは寝る時におへその下とみぞおち辺りに手を置くだけ♪ 時間があれば足の方に手も当てると良いですよ~ (余談ですが足を念入りに洗うのは超オススメです♪)

~雨水のこと~

寒い冬の峠を越え、

今まで降っていた雪が雨へと変わり
凍っていた氷が解け出すこの時期のことを
二十四節氣では「雨水」と呼びます。

それはカラダにとっても同じこと。

冬の間に溜まり固まったものを
少しずつ解かし、排出させていくことが
カラダにとっても自然なことです。

という訳で今号のテーマは【デトックス】

飲み過ぎ、食べ過ぎで肝臓に溜め込んだ老廃物が
春に一気に体内に流れ出し
体液が粘つため粘膜に痒みを引き起こします。

農耕の準備を始める目安としたのもこの「雨水」。
そんな雨水にデトックスを始めて、
春を迎えるカラダにしましょう。

ゆらねの養生二十四節氣

** 自然に添って暮らすこと **

2014. 2. 19.
二十四の二

雨水

【発行】

推拿とレイキ ゆらね

〒612-0073

京都市伏見区桃山筒井伊賀西町 40

シコービル3階東

tel 075-621-7611 (不定休)

e-mail info@yurane-seitai.com

url <http://www.yurane-seitai.com>

2. 3 女0月 ~ 弥生

日	月	火	水	木	金	土
2/16	17	18	(19) [雨水]	(20)	(21)	(22)
(23)	(24)	(25) プチ講座 雨水系編	(26)	(27)	(28)	(3/1)
(2) 2 グロリアエカオエ	(3)	(4)	(5)	(6) [啓蟄]	7	8
9	10	11	12	(13) プチ講座 雨水系編	14	15

① 次号は啓蟄(3/6)に発行します。

テーマは「カラダをゆるめよう」

※詳しくはHP等でご案内しています。
お気楽にお願いします。
ゆらね (075・621・7611)

豆コナー

推拿と書いて
「スイ」読みます。

~今節の予定~

2月25日(火) ご予約承ります
プチ講座 雨水系編 ② ゆらね
(推拿施術 60分 付き)

3月2日(日) キャンセル 限定15食
テス
一日限りの喫茶店『グロリアエカオエ』
11:30-17:00 ② ゆらね
店主 mu-ran.

~今月の予定~

「ハセオニクマルエ」
・3/9 推拿とレイキ イベント④ ハセオニクマルエ
・3/15 太極拳ws ② ゆらね
・3/29 推拿とレイキ イベント④ 京都・五条
「のまき市」
・4/12 ゆらね古い祭り 寄附金受付

お楽しみに!!

デトックスとはなにか、考えた時、最初に疑問に感じたのは、排出力についてでした。
何故個人差があるのか。何を食べても平気な人もいれば、少しだけで大きく反応する人もいます。
これはもう個性としがたいようがなく、各々排出力に見合った食べた方をする事が重要なのか、というところで一旦落ち着いたのです。

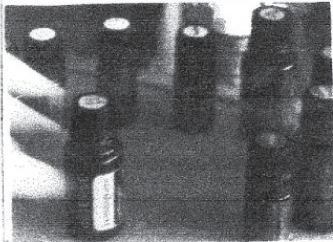
ところが。
もしかしたら、溜まっているものは人により違うのかも、と思い始めました。
例えば体内の有害物質を入れぬよう食べたいものを制限し、我慢に我慢を重ねている人が排出すべきものは我慢という感情でしょう。
もしくは溜めこむほど食べてしまう理由が、ストレスによる感情の暴走という人の場合もデトックスすべきは感情かもしれません。

なーんて考え始めると、必ずしも体内に溜まっている有害物質=諸悪の根源とは言いきれなくなる。原因の見極めが最も肝心なのかしら。

と。
ここまできてふと、全ての原因の共通点が見えてきたのです。
感情を滞らせるもの、解毒を妨げるもの、代謝を鈍らせるもの、
それは全て、気、血、水の滞りが引き起こしているのではないのでしょうか。
身体を動かし、汗をかき、適度に気をゆるめて生活する。
そんな風に心身の巡りを改善することで、身体は自然に要らないものを排出しようと働き出すのではないのでしょうか。
いかに滞りせずに生きてゆくか。
ただそれだけを気にすれば、人間は万事こちよく歩いてゆける生き物なのじゃないかしら。

とはいえ、現実社会で生きてゆくには簡単なことが難しいんですが。。。
ならば、とサポートする手段の一つが、私にはアロマセラピーを始めとする自然療法だったりします。
入れたら出す、の流れを作る、巡りをよくする生活習慣を、ナチュラル素材でどんどん提案していけたら楽しいだろうな。今あれこれと考えています。

あなたを巡らせるものはなにか。みつめることから始めるデトックス、いかがでしょう。



自然療法の実験室 ハナノネ工房 おがたりりお

家族のためのナチュラルケアを提案するワークショップあれこれしています。

2/20 お風呂でデトックス☆バスソルト作りワークショップ @まんまカフェ虹夢(京田辺市)

3/9 八色オーガニックフェア@八色にぎわい市場(京都府木津川市)ーゆらねとコラボで企画中です☆

3/10 『春のデトックス ~自然に添いながら、養生する暮らし~』@まんまカフェ虹夢(京田辺)ーゆらねの哲哉先生を京田辺にお迎えします☆

他にもいろいろやってます。

<http://lilisipica.blog122.fc2.com>

『ハナノネノオト』で検索してみてください。

白湯のある一日
朝、起きないで一杯。
お風呂の前後に一杯。
お仕事の前後に一杯。
お食事の前後に一杯。
お寝る前に一杯。
お起きる前に一杯。
お風呂の前後に一杯。
お仕事の前後に一杯。
お食事の前後に一杯。
お寝る前に一杯。
お起きる前に一杯。

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えています。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みんなでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

書くのが好き！推拿が好き！養生って楽しい！！

@ゆらね(伏見)と@mu-ran village(宇治田原)にて

推拿とレイキの施術をしています。

紙のよみもの「夜通」発行人。

<ご案内>3月2日(日) 11:30-17:00 @ゆらね

一日限りの喫茶店「クロリア珈琲」をオープンします。

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

～今節のひとツボ～

【湧泉】(ゆうせん)

足裏でも一番最初に押されるこのツボは、
カラダの中に溜まった不要なエネルギーを排出してくれます。
押す前後の白湯はオススメです。



足の裏って、普段なかなか
見る機会ないのでは？
せいかくなので、じっくり
見ながら、二痛をもちこいて
かかばんで。



気が高ぶると、
ストレスなど、
眠れない時に
おススメです。
気分が落ち着き
ますよー。